

## Vor dem Wettkampf / Freitag und Samstag

### **Informationen & Fragen**

Habt Ihr im Vorfeld der Veranstaltung noch Fragen an uns, schreibt uns gerne eine E-Mail.

Telefonisch erreicht Ihr uns in der Woche vor der Veranstaltung in der Zeit von 09:00 bis 17:00 Uhr sowie am Samstag und Sonntag in der Zeit von 09:00 bis 17:00 Uhr unter folgender Telefonnummer: 0221 / 33 77 73 11.

Bei Fragen zur Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und den Fahrplänen der Kölner Busse und Bahnen am Sonntag steht Euch die „schlaue Nummer“ der KVB zur Verfügung: 0 1805 / 50 40 30 (9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Minute).

### **Das Wichtigste – Eure Gesundheit**

Bevor Ihr an den Start geht, achtet bitte auf die Zeichen Eures Körpers.

### **Bitte verzichtet bei Anzeichen einer Erkältung oder einer anderen Infektion oder Zahnschmerzen auf einen Start.**

Auch wenn wir gemeinsam mit dem ASB Köln über 150 Rettungskräfte und Ärzte entlang der gesamten Strecke und im Start-/Zielbereich haben und für Eure Sicherheit sorgen, wisst Ihr selbst am besten, was Ihr Euch zumuten könnt.

Auf der Rückseite der Startnummer bitten wir Euch, eine Notfallnummer einzutragen! Das medizinische Personal ist auch berechtigt, Sportler/innen mit Anzeichen von Verletzungen und/oder Überanstrengung zur eigenen Sicherheit aus dem Rennen zu nehmen.

### **Running.EXPO und Startunterlagenausgabe**

Von Freitag bis Samstag, 29. bis 30. September 2023, findet die kostenlose Running.EXPO statt. Veranstaltungsort ist die MOTORWORLD Köln.

Dort erhaltet Ihr Eure kompletten Startunterlagen (Startnummer, Rückennummern, Startbeutel, Teilnehmershirt - sofern bestellt) und alle wichtigen Informationen zum Veranstaltungstag. Zur Abholung Eurer Unterlagen bringt bitte die digitale Teilnahmebestätigung mit, die Ihr per E-Mail zugesendet bekommen habt.

Bitte lest in dieser auch unbedingt den Anhang mit den letzten wichtigen Informationen! Solltet Ihr selbst Eure Unterlagen nicht abholen, könnt Ihr Eure Unterlagen gegen Vorlage einer unterschriebenen Vollmacht und der digitalen Teilnahmebestätigung von einer anderen Person abholen lassen.

### **Versand der Startunterlagen**

Wer den Versand seiner Startunterlagen im Vorfeld gebucht hat, erhält rechtzeitig vor dem Event ein Paket mit allen Startunterlagen nach Hause:

- Die Startnummer inklusive Transponder für die Zeitmessung
- Die Rückennummern für alle vier Staffelläufer
- Die Startbeutel samt Inhalt
- Das Teilnehmershirt, sofern vorab gebucht

Der Versand erfolgt ab Mitte September. Sobald das Paket auf dem Weg ist, erhaltet Ihr einen Tracking-Code, mit dem Ihr Euer Paket verfolgen könnt. Sollte das Paket nicht zugestellt werden können und an uns zurückgehen, wird es aus Zeitgründen **KEINEN** zweiten Zustellversuch geben. Ihr bekommt dann Eure Startunterlagen nur noch auf der Running.EXPO. Eine Erstattung der Versandgebühr erfolgt in diesem Falle ebenfalls nicht.

**Bitte beachtet: Es gibt keine Startunterlagenausgabe im Starbereich am Sonntag!**

### Nachmeldungen

Nachmeldungen für alle Wettbewerbe sind bis zum 30. September 18:00 Uhr über unserer Website möglich, sofern die Limits noch nicht erreicht sind. Beachtet bitte bei Nachmeldungen, dass Ihr die Startunterlagen nur auf der Running.EXPO abholen könnt.

### Ummeldungen

Ummeldungen auf andere Personen bzw. die Weitergabe der Startnummer an andere Personen sind nicht möglich und führen zur sofortigen Disqualifikation.

### Datenänderung und nachträgliche Buchung von Zusatzleistungen

Ihr könnt Eure Daten (ausgeschlossen sind Stammdaten wie Name, Geschlecht, Geburtsdatum etc.) über den Änderungslink in der E-Mail-Anmeldebestätigung selbstständig ändern und auch weitere Produkte oder Services hinzubuchen. Änderungen sind noch wie folgt möglich:

- bis 25. September 2023 für alle Nicht-Versand-Bucher: alle veranstaltungs-relevanten Änderungen
- bis 30. September 2023: Angaben zu Staffelläufern
- bis 30. September 2023 um 8:00 Uhr: Notfallkontakte

### Läuferreihenfolge ändern oder Läufer ersetzen

Die angegebene Reihenfolge der Läufer könnt Ihr selbstständig über den Änderungslink aus der E-Mail-Anmeldebestätigung bis zum 30. September 2023 verändern oder einen Läufer durch einen anderen ersetzen. Sollte Euch kurzfristig ein Läufer ausfallen, kann auch ein Teilnehmer zwei Teilstücke laufen. ACHTUNG in diesem Fall werdet Ihr nicht in der Wertung für die schnellste Staffel berücksichtigt.

### Rücktritt bei Startplatz-Rücknahme-Schutz

Wenn Ihr nicht teilnehmen könnt, prüft bitte, ob Ihr den Startplatz-Rücknahme-Schutz bei der Anmeldung mitgebucht habt. Bitte setzt Euch für die Abwicklung direkt mit der Versicherung in Verbindung:

Europ-Assistance

Vertragsfragen: 24h-Hotline

Telefon: 089-55987224

E-Mail: [reise@europ-assistance.de](mailto:reise@europ-assistance.de)

Online Tool: <https://startplatz.europ-assistance.de/>

Folgende Unterlagen müsst Ihr einreichen:

- E-Mail-Anmeldebestätigung
- Abmeldebestätigung
- ärztliches Attest, etc.

Bezahlte Zusatzleistungen werden nicht erstattet.

Solltet Ihr ein Teilnehmershirts gebucht haben, senden wir Euch dies nach der Veranstaltung zu. Dazu benötigen wir von Euch eine frankierten Rückumschlag (C4-Umschlag inkl. Briefmarke im Wert von 1,60 €), den Ihr bitte an folgende Adresse schickt:

Kölner AusdauerSport GmbH  
Teilnehmershirt  
Giritzerweg 30 – Tor 1  
50829 Köln

Selbstverständlich könnt Ihr Eure Teilnehmershirt auch auf der Running.EXPO persönlich abholen.

### **Öffnungszeiten der Running.EXPO**

Freitag, 29. September 2023, 10:00 bis 20:00 Uhr  
Samstag, 30. September 2023, 9:00 bis 18:00 Uhr

### **Anreise per Bus und Bahn zur Running.EXPO**

- Stadtbahn: Linie 5 (Richtung Ossendorf) bis Haltestelle Alter Flughafen Butzweilerhof, Dauer 22 Minuten ab Köln Hauptbahnhof
- Bus: Linie 127 bis Haltestelle Ossendorf

### **Anreise per Auto zur Running.EXPO**

Direkt an der Motorworld steht Euch ein Parkplatz zur Verfügung. Die erste Stunde ist kostenfrei, danach kostet jede weitere Stunde 1,60€.

Adresse Motorworld für Euer Navi: **Butzweilerstrasse 35-39, 50829 Köln**

Alternativ könnt Ihr auch den Parkplatz von IKEA kostenfrei nutzen. Von dort sind es 5min Fußweg zur Running.EXPO.

Adresse IKEA für Euer Navi: **Butzweilerstrasse 51, 50829 Köln**

## Vor dem Wettkampf / Sonntag

Am entspanntesten reist Ihr am Wettkampftag mit Bus oder Bahn an. Auf der Marathon Messe könnt Ihr Euch einen Faltplan abholen, auf dem alle Bereiche übersichtlich dargestellt sind.

**Wichtig bei der Anreiseplanung:** Wollt Ihr einen Kleiderbeutel abgeben, so müsst Ihr zunächst zum ZIEL fahren und diesen dort in der Garderobe (Gereonstraße) abgeben. Von dort sind es dann ca. 20min Fußweg oder ca. 11min Fahrt mit den Bahnlinien 3 oder 4 zum Start (Einstieg: Appellhofplatz – Ausstieg Köln Messe/Bhf Deutz/LANXESS arena).

Am Sonntag gilt Eure Startnummer in Kombination mit Eurem Personalausweis als kostenloses Tagesticket im gesamten **Verkehrsverbund Rhein-Sieg**.

Zudem erhaltet Ihr vorab einen Code für ein digitales Ticket für eine erwachsene Begleitperson und zwei Kinder (bis 14 Jahre).

### **Anreise per Bus und Bahn zum ZIEL zur Kleiderbeutelabgabe**

Mit den Linien U3 & U4 zum Appellhofplatz, Ausgang Kattenbug/Zeughausstraße.

Alternativ könnt Ihr auch über den Hauptbahnhof anreisen. Nutzt da den Ausgang Bahnhofsvorplatz. Von dort sind es ca. 5 min Fußweg über die „Domprobst-Ketzer-Straße“ und „An den Dominikanern“ zur Kleiderbeutelabgabe.

### **Anreise per Auto am Sonntag zum Ziel zur Kleiderbeutelabgabe**

In der Nähe des Zielbereiches stehen keine Parkflächen zur Verfügung. Wer dennoch mit dem Auto kommen muss, kann die umliegenden kostenpflichtigen Parkhäuser nutzen. Allerdings sind bei der Planung der Anreise natürlich die Straßensperrungen für den Marathon zu berücksichtigen.

### **Anreise per Bus und Bahn zum Start (keine Kleiderbeutelabgabe)**

#### **KVB-Stadtbahnen**

Linien 1, 3, 4 und 9 bis zur Haltestelle Bahnhof Deutz/Messe, Bahnhof Deutz/LANXESS arena.

#### **ACHTUNG – bitte Sonderfahrplan beachten:**

Von 8:00 Uhr bis ca. 15:15 Uhr fährt die Linie 1 von Weiden West kommend nur noch bis zur Haltestelle Moltkestraße.

Von 7:30 Uhr bis ca. 15:15 Uhr wird der Fahrbetrieb der Linie 9 auf dem Streckenabschnitt Sülz Hermeskeiler Platz bis Neumarkt eingestellt.

#### **S-Bahn im VRS**

Die Linien S6, S11, S12, S13 und S19 im Verkehrsverbund Rhein-Sieg (VRS) halten direkt am Start an der Haltestelle Köln Messe/Deutz.

#### **Deutsche Bahn**

Alle Bahnen mit Halt am Bhf. Köln Messe/Deutz (ca. 2 min Fußweg) oder zum Hauptbahnhof (ca. 15 min Fußweg über die Hohenzollernbrücke zum Startbereich).

## **Anreise mit dem Auto zum Start (keine Kleiderbeutelabgabe)**

Es besteht die Möglichkeit, kostenpflichtig im Parkhaus der LANXESS arena zu parken. Bitte beachtet, dass wir keine Parkflächen reserviert haben und parallel weitere Events in der Arena stattfinden können. Zum Start sind es von dort ca. 5 min Fußweg.

### **Startnummer**

Ihr erhaltet bei der Ausgabe eine Staffel-Startnummer mit Transponder auf der Rückseite und Startnummernband (s. links) sowie vier Rückennummern für die vier Läufer (s. rechts). Bitte befestigt die Staffel-Startnummer am Startnummernband und tragt diese vorne sichtbar auf dem Bauch. Diese überreicht Ihr samt Startnummernband an jeder Wechselzone an den nächsten Staffelläufer.

**WICHTIG: Die Staffel-Startnummer mit dem Transponder ist für die Zeitmessung entscheidend.**

Die vier Rückennummern werden jeweils mit den Sicherheitsnadeln am Rücken des Shirts/Trikots befestigt. Diese gelten am Sonntag in Kombination mit einem Personalausweis als kostenloses Tagesticket für den Verkehrsverbund Rhein-Sieg-(VRS-)Bereich.

### **Startblöcke**

Der Startläufer Eurer Staffel sortiert sich in das Hauptfeld des Marathons ein. Es gibt keinen eigenen Startblock für den Staffelmarathon. Den Startblock seht Ihr an Eurer Startnummer (z. B. „ROT“). Die Einteilung in die Startblöcke erfolgt anhand der gemeldeten Zielzeit.

Beim Check-in werden die Farben kontrolliert. Bitte unterstützt die Helfer und zeigt unaufgefordert Eure Nummern.

Starten aus dem falschen Startblock (Kontrolle über Zeitmessung) und/oder Unkenntlichmachen, Abknicken o. Ä. der Sponsorenleiste auf der Startnummer führen zur Disqualifikation.

### **Anreise zu den Wechselzonen**

Alle 3 Wechselzonen sind vom Ziel gut mit der KVB zu erreichen.

#### **Anreise zu Staffelwechsel 1:**

Die Linie 16 fährt direkt vom Dom zum Chlodwigplatz, der zusätzlich von den Linien 15 und 17 angefahren wird. Vom Dom sind es ca. 30 Minuten zu Fuß.

#### **Anreise zu Staffelwechsel 2:**

Der Wechsel 2 befindet sich auf der Aachener Straße direkt am Aachener Weiher. Da die Linien 1 und 7 am 1. Oktober zwischen Aachener Str./Gürtel und Neumarkt nicht fahren, empfehlen wir Euch mit den Linien 12 und 15 bis zum Rudolfplatz zu fahren und von dort aus zu Fuß zu gehen. Oder mit der Linie 1 und 13 bis zur Aachener Str./Gürtel zu fahren und von dort aus zu Fuß zu gehen. Vom Ziel am Dom sind es ca. 20 Minuten zu Fuß zum Wechsel 2.

### Anreise zu Staffelwechsel 3:

Der Wechsel 3 ist am Ebertplatz und ist mit den Linien 18 und 16 direkt vom Dom zu erreichen. Die Linien 12 und 15 fahren ebenfalls den Ebertplatz an. Vom Ziel am Dom sind es ca. 15-20 Minuten zu Fuß zum Wechsel 3.

## Während des Wettkampfs

**Startzeit am Sonntag, 01. Oktober 2023**

**NEU** Generali Köln Marathon Staffel 10:30 Uhr

### Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt bei allen Wettbewerben ausschließlich mit einem [race result](#)-Transponder an der Startnummer. Die ersten 10 Finisher werden brutto gewertet und sind in der Ergebnisliste mit \* markiert.

## Strecken

Hier findet Ihr die Streckenpläne.

Die gesamte Strecke verläuft im Kölner Stadtgebiet, ist mindestens 3 Meter breit und asphaltiert. Dennoch kann es an einigen Streckenabschnitten baustellenbedingt zu Engpässen kommen. Obwohl wir die gesamte Strecke im Vorfeld mehrfach kontrollieren und reinigen, kann es auch kurzfristig noch zu Asphaltenschäden, Verunreinigungen etc. kommen. Bitte lauft aufmerksam und weist ggf. andere Teilnehmer auf mögliche Gefahrenstellen hin.

## Pacemaker – Zug- und Bremsläufer

Auch in diesem Jahr bieten wir Euch wieder Unterstützung auf der Strecke an. Die Zug- und Bremsläufer, so genannte Pacemaker, geben die Geschwindigkeit vor, um eine bestimmte Zielzeit zu erreichen.

Sie sind frühzeitig in den Startblöcken und mit Fahnen für die jeweilige Zielzeit gekennzeichnet. Die Pacemaker sind alles „alte Hasen“ und kennen sich mit dem Laufen und den Zielzeiten aus.

Die „Geschwindigkeitsläufer“ stehen für die folgenden Zielzeiten parat:

- 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00, 5:30 und 6:00 Stunden

## **Verpflegungsstellen an der Strecke**

Etwas alle 5 Kilometer findet Ihr Verpflegungsstellen.

Es gibt auf Eurer Strecke insgesamt 10 Verpflegungsstellen mit unterschiedlichen Angeboten, u. a. mit Wasser, Bananen, Coca-Cola und DextroEnergy, Red Bull-Schorle.

## **Spendenmatte**

Bei Marathon km 23 auf der Aachener Straße könnt Ihr die Spendenmatte überlaufen. Durch das freiwillige Überlaufen der „Spendenmatte“ könnt Ihr spenden. Wir werden Euch dann nach dem Lauf bezüglich der Spende noch einmal per E-Mail kontaktieren.

In diesem Jahr unterstützen wir in Zusammenarbeit mit [The Human Safety Net das SOS-Kinderdorf NRW](#).

## Zeitlimits

Bitte achtet darauf, dass Ihr innerhalb des vorgegebenen Zeitlimits bleibt. Am Ende des Feldes fährt traditionell der Besenwagen. Solltet Ihr aus dem Zeitfenster geraten, werden der Fahrer des Besenwagens und die Streckenordner Euch rechtzeitig ein Signal geben.

Sobald Euch aber der Besenwagen überholt, befindet Ihr Euch außerhalb der gesicherten Strecke und der Wettkampf ist für Euch beendet. Ihr habt dann die Möglichkeit, in den Bus einzusteigen und bis zum Ziel mitzufahren oder Ihr nutzt den ÖPNV, um ins Ziel zu kommen.

Nach dem Besenwagen wird die Strecke gereinigt und anschließend wieder für den Verkehr freigegeben.

Für den Staffelmarathon ist das Limit wie folgt:

- **Marathon** und Staffelmarathon: 6:00 Stunden netto

Netto bedeutet, dass Eure Zeit ab Überquerung der Startlinie bis zum Zieleinlauf gemessen wird.

## Favoriten-Tracking ONLINE

Am Veranstaltungstag könnt Ihr Euren Favoriten/Eure Favoritin auf unserer Website tracken. Zwischenzeiten und Hochrechnungen ermöglichen Euch, Eure Liebsten möglichst häufig an der Strecke anzutreffen und anzufeuern!

## Streckenabschnitte und Wechselzonen

Die einzelnen Etappenlängen des Staffelmarathons sind 12,0 | 11,9 | 6,0 | 12,3 Kilometer. Der Einlauf in die Wechselzonen wird jeweils 100 Meter vor der Wechselzone mit Schildern angekündigt. Die Wechselzone ist in 50er-Nummernbereiche eingeteilt. Bitte verlassst den Wechselbereich unmittelbar nach dem Wechsel an den ausgewiesenen Ausgängen, damit die nachfolgenden Staffeln nicht behindert werden. Wir legen für Euch an den Wechselzonen separate Zeitmessmatten aus, so dass für jeden Läufer Eurer Staffel die Zeit gemessen werden kann. Diese Matten müssen zwingend überlaufen werden!

### Im Ziel / nach dem Wettkampf

Glückwunsch zu Eurer tollen Leistung, Respekt!

Sobald Ihr ins Ziel kommt, geht bitte zügig weiter und verlasst den unmittelbaren Zielleinlaufbereich. Die nachfolgenden Athleten danken es Euch.

**Achtung!** Nur der vierte und letzte Staffelläufer darf über die Ziellinie laufen, es ist auf Grund der örtlichen Gegebenheiten kein gemeinsamer Zielleinlauf möglich!

### **Medaillen**

Der Zielläufer jeder Staffel bekommt im Ziel kurz vor dem Eintritt in das Verpflegungsdorf insgesamt 4 Medaillen für alle 4 Läufer überreicht.

### **Wo findet Ihr was im Zielbereich**

Damit Ihr Euch besser orientieren könnt, findet Ihr [hier](#) einen Übersichtsplan des Ziels.

### **Check-out / Kleiderbeutelabholung / Duschen**

Am Ende des REWE Group-Verpflegungsdorfes checkt Ihr aus dem geschlossenen Veranstaltungsbereich aus. Nach rechts geht es zu Euren Kleiderbeuteln und zu den Duschen in der Geronstraße, ca. 3min Fußweg. Nach links geht's direkt zum Neumarkt zur After-Run-Party ins ReissDorf. Die Wege dorthin sind ausgeschildert.

### **After-Run-Party im „ReissDorf“**

Nach vollbrachter Leistung könnt Ihr im „ReissDorf“ Euren Lauf noch einmal bei einem gemütlichen Reissdorf Kölsch Revue passieren lassen und Euch mit Freunden treffen. Als kleine Belohnung habt Ihr an der Startnummer einen QR-Code für ein Freigetränk (Reissdorf Kölsch oder Reissdorf Alkoholfrei). Das „ReissDorf“ befindet sich auf dem Neumarkt. Es ist von 8:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Als besonderes Highlight treten für Euch die kölschen Acts „Pläsier“ und die „Funky Marys“ am Nachmittag auf.

### **Ergebnisse**

Eure Ergebnisse findet Ihr direkt nach Eurem Zielleinlauf auf unserer Webseite unter Ergebnisse. Unter Eurem Namen findet Ihr außerdem einen Link zu Eurer Urkunde.

Die finalen und offizielle Ergebnislisten veröffentlichen wir eine Woche nach der Veranstaltung ebenfalls auf unserer Website.

### **Urkunde**

Auf der Urkunde finden sich neben der Gesamtzeit und Platzierung auch die Zwischenzeiten der einzelnen 4 Läufer.

### **Siegerehrung**

Die Siegerehrung des Staffelmarathons findet auf der Bühne im Ziel statt. Es müssen zwingend alle vier Staffelläufer an der Siegerehrung teilnehmen.

## **Medaillengravur**

Auf dem Neumarkt könnt Ihr Eure Medaille mit Eurer Zielzeit gravieren lassen, wenn Ihr die Gravur bei der Anmeldung gebucht habt. Einen entsprechenden QR-Code findet Ihr an der Startnummer. Spontane Nachbuchungen vor Ort sind möglich.

## **Fotos**

Die [Sportografen](#) haben Euer Rennen an verschiedenen Stellen entlang der Strecke festgehalten. Sobald die Fotos online sind, erhaltet Ihr eine E-Mail mit einem Link zu Euren Fotos. In der Regel dauert dies nicht länger als zwei Tage.

## **Zeigt Euch auf der Social Wall!**

Wenn Ihr Eure Fotos und Videos mit Freunden und anderen Teilnehmern in den Sozialen Medien (Instagram und Twitter) teilen möchtet, könnt Ihr das schnell und einfach tun:

Ihr müsst Eure Beiträge nur mit dem Hashtag #generalikoelnmarathon versehen – und schon können wir Eure schönsten Momente und Impressionen vom Marathontag direkt einfangen und zusammen mit allen weiteren Beiträgen auf unserer [Social Wall](#) zeigen. Diese Social Wall kombiniert also alle Beiträge zu unserer Veranstaltung auf einen Blick.

Wir wünschen Euch eine entspannte Heimreise und eine gute und schnelle Erholung.

Wir sehen uns am 1. Oktober 2023.